



社会医療法人河北医療財団 多摩事業部 あいフィットネスサロンさくら

〒206-0011 多摩市関戸 1-2-11 スマイルス聖蹟桜ヶ丘 1階 ☎042-311-5445 📠042-311-5449

さくらクラフト

しめ縄飾り

毎年のことながら、月日の経つのはなんと早いのだろうと驚かされます。

11月のさくらクラフトはお正月飾りの『しめ縄』を制作しました。世界にひとつだけのオリジナルティあふれるしめ縄が完成しました。

ご自宅から和紙や造花など飾りを持参されてクラフトに参加された方も多くいらっしゃいました。考えてモノ作りをする事は難しさもありますが、完成を目指してわくわくして楽しいですね！



ステキなしめ飾りができました！
笑顔で良い年をお迎えください

お子様宅にもと複数購入された方や自分で制作の続きをする方も是非楽しんでください。

年末に向けてご多忙のことと存じますが、健康に気をつけてお過ごしください。

また来年も一緒にさくらクラフトを楽しみましょう！

(介護 春日)

避難訓練を行いました

月曜午後をご利用の皆さんにご協力いただき、同ビルのスマイルス聖蹟桜ヶ丘、小規模多機能施設おきな、共同の震災・消防避難訓練を行いました。

万一の災害時、皆さんの安全確保に備え、適切な対応ができるよう今後も訓練に取り組んでいきたいと思えます。



スタッフコラム

健康のための気まぐれ習慣

介護福祉士 小田史子

私が健康のためにしていることは2つあります。

1つ目は、ありきたりですが「歩くこと」です。運動習慣をつけることは今年の目標でもありました。買い物に行くついでに、まず20分程周辺をウォーキングしてからスーパーに行くようにしています。理想は運動をして体重を減らすことですが、とりあえず特売品を求めて歩きます！

2つ目は、朝食の「プランフレーク」です。さくら勤務がない日にドライフルーツとヨーグルトを混ぜて食べれています。「プラン」は小麦の外皮で、コーンフレークよりやや硬く、甘さは控えめです。寒暖差などでお腹をこわしやすい体質なので、腸内環境の改善を目的に始めました。半年経って劇的な変化はないものの、体重計の目盛は若干下向きかも！

どちらも週2〜3回の気まぐれ習慣ですが、これまでのスタッフコラムにも書いてあったように、出来ることを少しずつ続けて、健康維持につなげたいと頑張っています。



嬉しい使いが届いています！

ご無沙汰しています。小丹枝です。

お腹の居心地が良かったのか、予定日を5日過ぎ、9月30日明け方に無事に第二子の男の子が出てきました。

もうすぐ2カ月になりますが、生まれた時は3キロくらいだったのがもう5キロ。

2カ月で1.倍になる成長率、すごいですね。日に日に気がつく

くと大きくなっています

小さな手足、コロコロ変わる

表情に小さなオムツ、何もかも

があつという間に大きくなっちゃうんだろうなーとしみじみ感じながら、赤ちゃんの騒がしい小学生2人に囲まれ、賑やかにしています。

食欲旺盛で（私が）体重はまだ5キロプラスのままです…笑 おかしいな…

復帰する頃までには戻していたいと思います。

秋があつという間に過ぎ去り、冬の寒さが始まりました。

皆さまお体には気をつけて、引き続きしっかり身体を動かして元気に冬を乗り越えてくださいね！お会いできる日を楽しみにしています。



ちゃくらの部屋

第4回目は、利用を開始し8ヶ月経過した福原七郎様にお話しを伺いました。

また、今回は利用してからの様子について、ご家族様にもお話しを伺いました。

福原さんに質問です。

◆利用開始を決めた理由は何ですか？

見学してみて、想像していたよりもスツツも若く元気に盛り上げてくれている雰囲気モダンに感じた。通うことに對して、まだ早い・恥ずかしいという思いもあつたけど見学してみて「通っても良いかな。」と思えた

◆さくらはどんな場所ですか？

雰囲気合っている。利用日以外にも駅にきたついでに顔をフラッと出せる場所になっている。

◆これからやっていきたいことなどありますか？

昔バンドをやっていたので、今やっている誕生日の人をお祝いの歌の時にウクレレやギターと一緒にお祝いしたい。

ご家族に質問です。

◆利用の様子をお聞かせください。

転びやすくなっていたり、自分の為に時間を使う事が少なかったなので、自分の為に時間を使って欲しかった。今は自分の為に通う場所が出来た。通い始めて自身のエピソードを話す事もあり会話が増えた。「楽しそうだね。」と言ったら「ひと花咲かしている気がする」と言っていた。

気軽に顔を出せる場所ができてよかった。楽しく通っているようで嬉しいです。

いつもオシャレ

な福原さんの活動をこれから応援します！

この度はインタビューにご協力いただきありがとうございました。

(生活相談員 嶋田)

